

# How to Increase Milk Supply



**Step 1:** Put your baby back to your breast. Review a proper position at your breast, baby's chest facing mom's chest with baby's bottom lip and tongue under mom's nipple. Baby's mouth should be open wide to create a good sucking position.

**Step 2:** Repeat Step 1 every two hours or use manual stimulation on each breast, such as a breast pump. If your baby will not nurse at your breast, then follow up with a bottle of pumped breast milk or formula. Be sure you are breastfeeding or pumping 8-12 times a day.

Always offer your breast before giving a bottle to establish a good milk supply. The more you empty your breasts, the more milk your body will make. Try skin to skin contact to increase your milk supply. Dress your baby in only a diaper and place him on your bare chest. Doing this for at least 30 minutes a day helps your baby become more familiar with your breast and the smell of your milk. Holding your warm cuddly baby on your chest tells your brain to make more milk.

**Remember:** Drink fluids, rest, eat healthy meals, massage breasts before breastfeeding, and create milk production by stimulating your breasts with baby or pump. **You can do it!**

*If you have questions, call your WIC peer counselor, breastfeeding coordinator, lactation consultant or doctor.*

Name \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_

## Here is a daily Breastfeeding Log to help you remember:

Day	8-12 breast feedings	4-6 wet diapers	1-3 bowel movements
<b>Sample</b>	1111 1111 1111	1111 11	111
<b>Monday</b>			
<b>Tuesday</b>			
<b>Wednesday</b>			
<b>Thursday</b>			
<b>Friday</b>			
<b>Saturday</b>			
<b>Sunday</b>			

## Como incrementar el suministro de leche



**Paso 1:** Vuelva a poner a su bebé al pecho. Compruebe para asegurarse de que está en una posición adecuada al pecho con, el pecho del bebé frente al pecho de la madre y con el labio inferior y lengua del bebé bajo el pezón de la madre. La boca del bebé debe de estar bien abierta, para crear una buena posición para mamar.

**Paso 2:** Repita el paso 1 a cada dos horas o use una estimulación manual en cada pecho, como por ejemplo una bomba extractora de leche. Si su bebé no quiere mamar del pecho, entonces use un biberón con leche materna extraída con una bomba o con fórmula. Asegúrese de que usted está amamantando o usando la bomba extractora de 8 a 12 veces al día.

Siempre ofrezca el pecho antes de darle biberón, esto para establecer un buen suministro de leche materna. Mientras más vacíe sus pechos, más leche producirá su cuerpo. Trate de tener contacto de piel con piel para incrementar el suplemento de leche. Vista a su bebé solamente con pañal y colóquelo en su pecho desnudo. Hacer esto por al menos 30 minutos al día ayuda a que su bebé se sienta familiarizado con el pecho y con el olor de su leche. Sostener a su bebé calentito en el pecho le dice a su cerebro que produzca más leche.

**Recuerde:** Beba líquidos, descanse, coma alimentos saludables, hágase un masaje en los senos antes de amamantar e incremente la producción de leche estimulando sus pechos con su bebé o con una bomba extractora de leche. ¡Usted sí puede hacerlo!

*Si tiene alguna pregunta, llame a su madre consejera de WIC, a la coordinadora de lactancia, o a la especialista en lactancia, o a la doctora.*

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

**A continuación se encuentra un diario de lactancia, para ayudarle a recordar:**

Día	De 8 a 12 amamantadas	4 a 6 pañales mojados	De 1 a 3 evacuaciones
<b>Muestra</b>	1111 1111 1111	1111 11	111
<b>Lunes</b>			
<b>Martes</b>			
<b>Miércoles</b>			
<b>Jueves</b>			
<b>Viernes</b>			
<b>Sábado</b>			
<b>Domingo</b>			